



Social problem solving as a mediator and a moderator of the link between stress and psychological well-being

Stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici rolü¹

Engin Eşigül²
Fulya Cenkseven-Önder³

Abstract

The main purpose of this was to investigate the role of social problem solving as a mediator or a moderator of perceived stress and psychological well-being in university students. The participants of this study consisted of 350 females and 164 males, a total of 514 university students. Their ages ranged from 18 to 25 years. Data were collected by using the Perceived Stress Inventory (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), Social Problem Solving Inventory Revised Short Form (D’Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares, 2002) and Scales of Psychological Well-Being (Ryff, 1989). The results indicated that the perceived stress was negatively correlated with the social problem and the psychological well-being. The social problem solving was positively correlated with the psychological well-being. Hierarchical regression analysis showed that social problem solving partially mediated the relationship between perceived stress and psychological well-being. However, social problem solving did not moderate the relationship between perceived stress and psychological well-being. These findings were discussed in the light of related literature and implications were suggested for future research.

Özet

Bu çalışmanın temel amacı üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyleri ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerilerinin aracı ve düzenleyici rolünün incelenmesidir. Araştırma 350’si kadın 164’ü erkek toplam 514 üniversite öğrencisi üzerinde gerçekleştirilmiştir. Araştırmaya katılan öğrenciler 18-25 yaş arasında olup, yaş ortalamaları 20.09’dur (Ss=2.02). Araştırmada veri toplamak amacıyla Algılanan Stres Ölçeği (Cohen, Kamarck ve Mermelstein, 1983), Sosyal Problem Çözme Envanteri Kısa Formu (D’Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares, 2002) ve Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (Ryff, 1989) kullanılmıştır. Araştırma sonucunda algılanan stres ile sosyal problem çözme ve psikolojik iyi olma arasında negatif yönde anlamlı, sosyal problem çözme ve psikolojik iyi olma arasında pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu tespit edilmiştir. Hiyerarşik regresyon analizleri sonucunda sosyal problem çözmenin, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide kısmi aracı role sahip iken, düzenleyici bir rolü olmadığı belirlenmiştir. Elde edilen bulgular ilgili alanyazın ve sınırlılıklar ışığında tartışılmış, daha sonra yapılacak çalışmalara ve uygulayıcılara yönelik öneriler sunulmuştur.

¹ Bu çalışma Engin Eşigül’ün Doç. Dr. Fulya Cenkseven Önder danışmanlığında hazırladığı yüksek lisans tezinin bir bölümü olup, Ç.Ü. BAP Koordinasyon Birimi tarafından desteklenmiştir (EF2012YL6). Ayrıca bu çalışma 14-16 Temmuz 2016 Viyana’da düzenlenen “International Conference on New Horizons in Education” isimli kongrede sözlü bildiri olarak sunulmuştur.

² Uzm. Psk. Dan., Milli Savunma Üniversitesi, Deniz Harp Okulu Komutanlığı, enginmailbox1@yahoo.com

³ Doç. Dr., Çukurova Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Anabilim Dalı, fulyac@cu.edu.tr

Keywords: Perceived stress; social problem solving; psychological well-being; mediator and moderator variable, university students.

Anahtar Kelimeler: Algılanan stres; sosyal problem çözme; psikolojik iyi olma; aracı ve düzenleyici değişken; üniversite öğrencileri.

[\(Extended English abstract is at the end of this document\)](#)

Giriş

Son yıllarda psikolojinin farklı alanlarından araştırmacılar problem çözme olgusunun günlük yaşam içindeki işlevini anlamaya çalışmaktadır (D’Zurilla 1986). Bu işlevin anlaşılması insanın yaşam kalitesini ve sağlığını etkileyen değişkenlerin de belirlenmesi açısından gerekli görülmektedir. Problem çözme konusundaki başarı ya da başarısızlık bireylerin yaşadığı birçok psikolojik ya da fizyolojik rahatsızlıkla ilişkili görülmektedir. Bu bağlamda klinik olarak problem çözme konusu ilgiye değer görülmektedir. Klinik ve danışmanlık alanlarında ele alınan problem çözme olgusu günümüzde “sosyal problem çözme” çerçevesinde ele alınmaya başlamıştır (Kant ve D’Zurilla, 1997). Sosyal problem çözme olgusunun psikolojik uyum ve davranış değiştirme üzerindeki rolü ilgi çeken bir araştırma alanı haline gelmiştir (D’Zurilla, 1986). Psikolojik uyum ve davranış değiştirme bireyin daha istendik bir yaşam sürmesi için üzerinde sürekli çaba sarf edilen alanlardır. Bu bakış açısı çerçevesinde bakıldığında sosyal problem çözmenin uyum ile olan ilişkisinin yoğun ilgi gösterilen bir konu olduğu birçok araştırmacı tarafından da vurgulanmaktadır (Chang, Downey ve Salata, 2004; D’Zurilla, Nezu, ve Maydeu-Olivares, 2004).

Sosyal problem çözme olgusu görece yeni bir kavram olmakla birlikte bu olguyu açıklayan en kapsamlı model D’Zurilla ve arkadaşları tarafından ortaya atılmıştır (D’Zurilla ve Nezu, 1990). Bu araştırmacılara göre gerçek dünyada ortaya çıkan problem çözme kavramına karşılık gelen sosyal problem çözme, günlük yaşamda karşı karşıya gelinen problem durumlarla etkili bir şekilde baş etmek için bireylerin kendiliklerinden geliştirdikleri, bilişsel-duygusal-davranışsal bir süreç olarak adlandırılır. Bu bağlamda sosyal problem çözme kavramının beş farklı boyutta ele alınabileceği belirtilmiştir. Bu beş boyut, probleme olumlu yaklaşım (POY), rasyonel problem çözme (RPC), probleme olumsuz yaklaşım (POSY), kaçınan tarz (KT) ve dikkatsiz/dürtüsel tarz (DDT) olarak isimlendirilmektedir. Probleme olumlu yaklaşım ve rasyonel problem çözme boyutları modelin yapıcı ve uyumu artırıcı yönleridir. Bu iki yönün aksine probleme olumsuz yaklaşım, kaçınan tarz ve dikkatsiz/dürtüsel tarz modelin işlevsel olmayan yönleridir (D’Zurilla ve Chang, 1995; Maydeu-Olivares ve D’Zurilla, 1995).

Sosyal problem çözme kavramının farklı değişkenlerle olan ilişkileri ele alınmıştır. D’Zurilla ve Sheedy (1991) sosyal problem çözmenin psikolojik uyumsuzlukla olan ilişkisinin araştırıldığı bir çalışmada sosyal problem çözmenin psikolojik uyumsuzluğun anlamlı bir yordayıcısı olduğunu belirlemişlerdir. Yani psikopatolojiyi öngörmede işlevsel olduğu anlaşılmıştır. Bir başka çalışmada psikolojik uyumsuzluğun içsel dışavurumu olan depresyon ve kaygı ile sosyal problem çözme becerilerindeki eksikliğin anlamlı ilişkiler gösterdiği tespit edilmiştir (Cheng, 2001). Sosyal problem çözme becerilerindeki eksikliğin psikopatoloji ile anlamlı ilişkiler göstermesi konuya ilişkin ufku daha da genişletmiştir. Buna paralel olarak sosyal problem çözme becerilerindeki eksikliğin yüksek düzeydeki intihar düşüncesi ile ilişkili olduğu anlaşılmıştır (Chang, 1998). Nezu ve D’Zurilla (1989) ve Hagaa (1995) tarafından genç yetişkinler ile yapılmış çalışmalarda, sosyal problem çözmedeki yetersizlik ile depresyon ve kaygı arasında anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Ergenler ve genç yetişkinler için beden imajı, devam eden kişilik gelişimi, aile ve toplum tarafından yoğun akademik başarı beklentileri, kariyer hedefleri sürekli olarak çözüm üretmeyi gerekli kılan gerçek yaşam problemleridir. Genç bireylerin sosyal problem çözme becerilerindeki eksikliğin, kırılgan kişilik yapıları ve deneyimsizlikleri ile bir araya geldiğinde intihar gibi vahim

sonuçlara neden olan değişkenlerden biri olarak ortaya çıkması konuyu daha da önemli ve ilgiye değer hale getirmektedir. Bu bağlamda değerli bir bulgu Kant, D’Zurilla ve Maydeu-Olivares (1997) tarafından orta yaşlı ve yaşlı örneklemi için de tespit edilmiştir. Yetişkinlerle yapılmış sosyal problem çözme çalışmalarının büyük bir çoğunluğunda, depresyon belirtileri, kaygı ve intihar riski gibi önemli olumsuz psikolojik değişkenlerin sosyal problem çözme ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Nezu, 2004). Bir başka önemli bulgu ise ergenler için sosyal problem çözme becerilerindeki yetersizlik ile saldırganlık ve suç işleme arasındaki anlamlı ilişkidir (Jaffe ve D’Zurilla, 2003). Modern toplumlarda adalet ve eğitim sistemleri genç bireylerin karıştığı suç olaylarını azaltabilmek ve engellemek için yoğun maddi kaynaklar harcamaktadır. Sosyal problem çözme becerilerindeki yetersizliğin genç bireylerde, saldırganlık ve suç işleme ile arasındaki ilişkideki anlamlı rolü, bu alanda yapılacak çalışmaları çözüm bağlamında oldukça değerli kılmaktadır.

Sosyal problem çözme olgusunu ele alan birçok araştırma sonucunda, sosyal problem çözmenin depresyon, kaygı, madde kullanımı, saldırganlık gibi pek çok sorun yaratan davranışla ilişkili olduğu tespit edilmiştir (Chang, 2002). Ayrıca lise dönemindeki düşük sosyal problem çözme becerilerinin ilerleyen yıllardaki yüksek düzeydeki iş stresinin anlamlı bir yordayıcısı olduğu kanıtlanmıştır (Fitzgerald, Brown, Sonnega ve Ewart, 2005). Araştırma sonuçlarından da görüldüğü üzere, ergenlik dönemlerindeki yetersiz sosyal problem çözme becerileri bireylerin ilerleyen yıllardaki hayatlarını da doğal olarak olumsuz yönde etkilemektedir. Bu olumsuz etkilerin ortadan kaldırılması için çözüm yolları üretilmesi gerek psikoloji gerekse de psikolojik danışma ve rehberlik alanlarının üzerinde önemle durduğu konulardır.

Sosyal problem çözme kuramına göre sosyal problem çözme ve psikolojik uyum arasındaki ilişki, iyi olma ve stresin ilişkisel problem çözme modeline dayanmaktadır. Bu model de sosyal problem çözme olgusunun, stresli yaşam olayları ve iyi olma arasındaki ilişkide aracı ya da düzenleyici değişken olarak işlev gördüğü ileri sürülmektedir (D’Zurilla ve Nezu, 2007). Model iki tip stresör ya da yaşam olayı tanımlamaktadır: Büyük olumsuz olaylar (iş kaybı, boşanma, sevilen birinin ölümü vb.) ve günlük problemler (görevdeki zayıf performans, otomobilinizle ilgili bir problem vb.). Model büyük olumsuz olaylar ile günlük problemlerin birbirlerini etkileme eğilimi içinde olduklarını varsayar. Örneğin iş kaybı baş edilmesi gereken birçok günlük probleme neden olabilir (yeni bir iş bulmada zorluk, yeterli paraya sahip olmamak vb.). Diğer yandan iş yerindeki artan günlük problemler (örneğin, iş arkadaşları ile çatışmalar, sıklıkla işe geç kalma, yetersiz çalışma performansı gibi), sonuçta iş kaybına yol açabilir. Ayrıca model, iki tip stresör durumun (büyük olumsuz olaylar ve günlük problemler) iyi olma üzerinde doğrudan, problem çözme becerisi üzerinde ise dolaylı etkisi olduğunu varsaymaktadır (Bell ve D’Zurilla, 2009).

Stres, psikoloji alanyazınındaki birçok kavramla ilişkili olması nedeni ile popülerliğini yitirmeyen özel bir kavramdır. Bu nedenle stresin ilişkisel problem çözme modeli çerçevesinde değerlendirilmesi sosyal problem çözme kavramının işlevinin anlaşılmasında etkili olabilir. Lazarus ve Folkman (1984)’a göre sosyal problem çözme gibi stresle baş etme yöntemleri, psikolojik uyumsuzluğun önemli belirleyicilerindedir. Benzer şekilde stresin ilişkisel problem çözme modeline göre de, bir baş etme yöntemi olarak sosyal problem çözme becerilerindeki yetersizlik psikolojik iyi olmayı, doğal olarak da psikolojik uyumsuzluğu etkilemektedir (D’Zurilla ve Nezu, 2007). Bu bağlamda üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri ile algıladıkları stres arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu tespit edilmiştir (Baker, 2003; D’Zurilla ve Sheedy, 1991). Bu bilgi modeldeki stresör olay/olayların birey tarafından değerlendirilişi ile bir baş etme becerisi olan sosyal problem çözmenin karşılıklı etkileşim içinde olduğu öngörüsünü teyit etmektedir.

Farklı disiplinler tarafından farklı anlamlara gelen stres kavramı birçok bilim alanında yoğun bir şekilde kullanılmaktadır. Psikoloji alanyazınında ise strese yönelik ayakta kalan ana fikir stresin kökeninin, psikolojik, sosyal ya da biyolojik sisteme dıştan bir yükleme yapma ya da dıştan gelen talepler olduğu şeklindedir (Lazarus, 1993). Stres farklı kuramsal yaklaşımlar tarafından farklı şekillerde ele alınmış ve değerlendirilmiştir. Algılanan stres bağlamında ise stres bilişsel kurama dayanmaktadır. Bilişsel kurama göre stres, bireyin elindeki kaynakları zorlayan çevresel taleplerdir. Ancak birey için neyin stres verici olup olmadığı tamamen bireyin o olay ya da duruma verdiği anlamla ilişkilidir. Eğer birey yaşanan olay ya da durumu stres verici olarak anlamlandırmıyorsa stres tepkisi oluşmayacaktır. Eğer birey olay ya da durumu stres verici olarak değerlendirmişse bu durumda stresle başa çıkma yolları devreye girecektir (Şahin, 2003). Sosyal problem çözme kavramının da bu bağlamda bir stresle başa çıkma yolu olduğu değerlendirilmektedir.

Stresin, bireylerin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerinde herkesin bildiği zararlı etkileri vardır (Billings ve Moos, 1982; Monroe ve Peterman, 1988; Akt., Bell ve D’Zurilla, 2009) Son elli yıldır stresin yapısı, psikoloji ve sağlıkla ilgili sonuçlarla olan ilişkisi ve bu değişkenleri yordama gücü nedeni ile yoğun bir ilgi gördüğü bilinmektedir (Cohen, Kessler ve Gordon, 1995; Dougall ve Baum, 2001). Yani stres doğrudan ya da dolaylı olarak psikolojik iyi olma ile ilişki içindedir.

Psikolojik iyi olma, iyi olma kavramının rastlantısal bir şekilde ortaya çıkmış araştırma sonuçlarına dayanması ve kuramsal olarak anlamlı ölçme araçlarına dayanmaması nedeni ile Ryff (1989) tarafından eleştirilmiş ve bu bağlamda kuramsal bir yapıya dayandırılarak Ryff (1989) tarafından ortaya koyulmuş görece yeni bir kavramdır. Bu yaklaşıma göre psikolojik iyi olma (PİO) çok boyutlu iyi olma modeli ile açıklanmaktadır. Kuramsal olarak altı farklı boyuttan oluşan bu modeli oluşturan boyutlar; kendini kabul, diğerleriyle olumlu ilişkiler, özerklik, çevresel hakimiyet, yaşam amacı ve kişisel gelişimdir. Modelin geliştirilmesinden bu yana birçok farklı değişkenle olan ilişkisi araştırılmış ve pozitif psikoloji alanında yaklaşımındaki farklılık nedeni ile ilgi gören bir model olmuştur.

Yakın dönemde yapılmış bir çalışmada Chang (2006) bireyin algıladığı stres düzeyi ile psikolojik iyi olma düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğunu tespit etmiştir. Özellikle genç yetişkinlik döneminde stresin, olumsuz duygusal sonuçları, depresyon gibi, yordamada önemli bir değişken olduğu anlaşılmıştır (Nezu ve Ronan, 1988). 15-24 yaş arası gençlerin ölüm nedenlerine bakıldığında üçüncü sırada özkıyımın yer aldığı görülmektedir. Türkiye İstatistik Kurumu verilerine göre ise kadın ve erkekler için en çok özkıyım eylemi 15-30 yaş arası bireylerde gerçekleşmektedir (TÜİK, 2011). Bu istatistik gençlerin ve genç yetişkinlerin yaşadıkları olumsuz duyguların ne tip vahim sonuçlar doğurabildiğini açık ve net bir şekilde ortaya koymaktadır (Nezu ve Ronan, 1988). Bu vahim sonuçların önüne geçebilmek için düşük stresle ilişkili herhangi bir ajan, sosyal problem çözme becerisi gibi, psikolojik stresi nötr hale getirmede, doğal olarak psikolojik iyi olmayı yükseltmekte yardımcı olabilir.

D’Zurilla ve Nezu (2007), tarafından sosyal problem çözmenin, stresli yaşam olayları ve iyi olma arasındaki ilişkide düzenleyici ya da aracı işlev gördüğü fikri ileri sürülmüştür. Alanyazında farklı değişkenler arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerisinin düzenleyici ve aracı rolü tespit edilmeye çalışılmış ve bu iki rolden hangisinin baskın olduğu konusu araştırmacılar tarafından ele alınmış ve düzenleyici ve aracı modeller test edilmiştir.

Düzenleyici etki modelini savunan yaklaşıma göre; günlük yaşam stresi ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişki sosyal problem çözmenin düzenleyici rol oynamasından kaynaklanmaktadır (Nezu ve D’Zurilla, 1990). D’Zurilla ve Nezu (2007), Nezu (2004) tarafından yapılmış çalışmalarda bu yaklaşım test edilmiş ve sonuçta olumsuz yaşam olayları ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerilerinin düzenleyici rolü olduğu anlaşılmıştır (Akt., Bell ve D’Zurilla,

2009). Ülkemizde Bilgenoğlu (2008) tarafından yapılan çalışmada sosyal problem çözme becerilerini, iş-aile-özel hayat çatışması ve öznel iyi olma (yaşam doyumu) ilişkisi üzerindeki düzenleyici rolü araştırılmıştır. Çalışma sonucunda sözü edilen üç değişken arasında anlamı düzeyde ilişki saptanmış ancak sosyal problem çözme becerisi değişkeninin, iş-aile-özel hayat çatışması ile öznel iyi olma değişkenleri arasındaki ilişki de düzenleyici bir rolü olmadığı anlaşılmıştır.

Aracılık modelini savunan araştırmacılardan biri Miner'dır. Miner (1993) günlük yaşam stresi, sosyal problem çözme ve psikolojik bozukluklar arasındaki ilişkiyi açıklamada aracılık modelinin düzenleyicilik modeline göre daha uygun olacağını savunmuştur. Yine aynı modeli test eden Nezu ve Ronan (1988) tarafından yapılmış çalışma aracılık modelini destekleyen bulgular ortaya koymuştur. Kant, D'Zurilla ve Maydeu-Olivares (1997) tarafından orta yaşlı ve yaşlı örneklem ile yapılmış bir çalışmada günlük problem sıklığı ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin aracılık etkisi modelini destekleyen sonuçlar elde edilmiştir. Chang, D'Zurilla ve Sanna (2009)'nın yetişkin bireylerle yürüttüğü çalışma sonucunda, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerilerinin aracı etki gösterdiği ortaya konulmuştur. Bu bulgu da aracılık etkisi modeline destek niteliğindedir.

Alanyazın incelendiğinde net bir şekilde anlaşılmaktadır ki stres ve psikolojik iyi olma arasında tartışma götürmeyen bir ilişki vardır. Bu noktada tartışmaya açık olan konu sosyal problem çözme olgusunun, stres ve psikolojik iyi olma kavramları arasındaki ilişkide aracılık ve düzenleyicilik bağlamında ne tip bir rol oynadığıdır. Bu çalışmada daha önce yapılmış çalışmalara paralel olarak ülkemizde üniversite öğrencilerinde sosyal problem çözme, algılanan stres ve psikolojik iyi olma kavramlarının ilişkisi ve algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerilerinin aracı ve düzenleyici rolü ele alınmaktadır.

Amaç

Bu çalışmanın genel amacı üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ve psikolojik iyi olmaları arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerilerinin rolünü belirlemektir. Bu genel amaç doğrultusunda aşağıdaki sorulara yanıt aranmıştır:

1. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres, sosyal problem çözme ve psikolojik iyi olma puanları arasında anlamlı ilişki var mıdır?
2. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ve psikolojik iyi olmaları arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin (toplam puan, probleme olumlu yaklaşım ve rasyonel problem çözme, probleme olumsuz yaklaşım, dikkatsiz/dürtüsel tarz, kaçınan tarz) aracı rolü var mıdır?
3. Üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ve psikolojik iyi olmaları arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin (toplam puan, probleme olumlu yaklaşım ve rasyonel problem çözme, probleme olumsuz yaklaşım, dikkatsiz/dürtüsel tarz, kaçınan tarz) düzenleyici rolü var mıdır?

Yöntem

Araştırmanın modeli

Bu araştırma, üniversite öğrencilerinin algılanan stres, sosyal problem çözme ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkiyi ve algılanan stres ile psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerisinin aracı ve düzenleyici rolünü incelemeye yönelik betimsel bir çalışmadır.

Çalışma grubu

Çalışma grubu 2012 yılında Çukurova Üniversitesi Eğitim Fakültesinde öğrenimine devam eden çalışmaya katılmaya gönüllü 350 (%67.8) kadın ve 164 (%32.2) erkek toplam 514 öğrenciden oluşmuştur. Çalışma grubunda yer alan öğrenciler 18-25 yaş arasında olup, yaş ortalaması 20.9, standart sapması (Ss) 2.02'dir. Araştırmaya katılan öğrencilerin annelerinin %47.7'si ilkökul mezunudur ve ilkökul mezunu anneye sahip öğrenciler örneklemin en geniş yüzdesini oluşturmaktadır. Öğrencilerin annelerinin yalnızca %5.9'u yüksek okul ya da üniversite mezunudur. Öğrencilerin babalarının ise %39.9'u ilkökul mezunudur ve ilkökul mezunu babaya sahip öğrenciler örneklemin en geniş yüzdesini oluşturmaktadır. Öğrencilerin babalarının %16.1'inin ise yüksek okul ya da üniversite mezunudur. Öğrencilerin babaları annelerine göre daha yüksek öğrenim düzeyine sahiptir.

Veri toplama araçları

Psikolojik İyi Olma Ölçekleri (PİÖÖ): Ryff (1989) tarafından bireyin psikolojik iyi olma düzeyini değerlendirmek amacıyla geliştirilen Psikolojik İyi Olma Ölçekleri toplam 84 maddeden oluşmaktadır. PİÖÖ her biri 14 maddeden oluşan "diğerleriyle olumlu ilişkiler, otonomi, çevresel kontrol, bireysel gelişim, yaşam amacı ve kendini kabul" olmak üzere toplam altı boyuttan oluşmaktadır. Ölçek 6'lı Likert tipinde oluşturulmuştur. Cenkseven (2004) tarafından Türkçe'ye uyarlama çalışması gerçekleştirilen ölçeğin madde toplam puan korelasyonu .25-.57 arasındadır. Ölçeklerin Cronbach Alpha iç tutarlılık katsayıları "Diğerleri ile olumlu ilişkiler" için .83, "Özerklik" için .78, "Çevresel Hakimiyet" için .77, "Bireysel Gelişim" için .74, "Yaşam Amacı" için .76, "Kendini kabul" için .79 bulunmuştur. Ölçeğin tamamının iç tutarlılık kat sayısı, .93 olarak tespit edilmiştir. Sekiz hafta ara ile yapılan test-tekrar test güvenilirliği ise tüm ölçek için .84'tür. Ölçüt bağıntılı geçerlilik için, Rosenberg Benlik Saygısı Ölçeği, Yaşam Yönelimi Ölçeği, Zung Depresyon Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği, Olumlu-Olumsuz Duygu Ölçeği ve Rotter İç-dış Kontrol Odağı Ölçeği kullanılmıştır. Elde edilen bulgular Türkçe formun ölçüt bağıntılı geçerliği için kanıt oluşturmuştur. Sonuç olarak bulgular ölçeğin Türkçe formunun güvenilir ve geçerli olduğunu göstermektedir. Bu araştırmada yalnızca toplam puan kullanılmıştır.

Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ): Algılanan Stres Ölçeği (ASÖ) Cohen, Kamarck ve Mermelstein (1983) tarafından geliştirilmiştir. ASÖ, en genel haliyle yaşanan stresin düzeyini, bireyin yaşamını ne ölçüde öngörmemez, kontrol edilemez ve aşırı yüklü değerlendirdiğine bağlı olarak ölçmek üzere geliştirilmiş bir ölçme aracı olup 14 maddeden oluşmaktadır. Ölçekte bireylerin son bir ay içinde belirli duygu ya da düşünceleri ne sıklıkta yaşadıklarını, 0 (hiç) ile 5 (çok sık) arasında derecelendirmeleri istenmektedir. Ölçekten alınan yüksek puan algılanan stres düzeyinin yüksekliğine işaret etmektedir. Yerlikaya ve İnanç (2007) tarafından ölçeğin Türkçe uyarlama çalışması yapılmıştır. Ölçeğin iç tutarlılık alfa katsayısı .84'tür. Beck Depresyon Envanteri ve Durumluk Sürekli Kaygı Envanteri kullanılarak yapılan ölçüt bağımlı geçerlilik analizinde ise ölçüt bağımlı geçerliliğinin olduğu tespit edilmiştir.

Sosyal Problem Çözme Envanteri- Kısa Formu (SPÇE-KF): D'Zurilla, Nezu ve Maydeu-Olivares (2002) tarafından geliştirilmiş olan ölçek sosyal problem çözme sürecinin farklı yönlerini değerlendiren beş alt ölçekten oluşmaktadır: Probleme Olumlu Yaklaşım (POY), Probleme Olumsuz Yaklaşım (POSY), Rasyonel Problem Çözme Tarzı (RPC), Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme Tarzı (DDT), Kaçınan Problem Çözme Tarzı (KT) Her bir alt ölçek beş maddeden oluşmaktadır. SPÇE-KF 0 "Benim için hiç doğru değil" ve 4 "Benim için çok doğru" arası puanlanan 5 basamaklı Likert tipi 25 maddeden oluşmaktadır. Alınabilecek en düşük puan 0, en yüksek puan ise 100'dür. Yüksek puanlar daha iyi problem çözme yeteneğine işaret etmektedir.

Ölçeğin Türkçe'ye uyarlaması Çekici (2009) tarafından gerçekleştirilmiştir. Çekici yaptığı açımlayıcı ve doğrulayıcı faktör analizi çalışmalarında ölçeğin dört faktörlü bir yapı sergilediği,

Rasyonel Problem Çözme ve Probleme Olumlu Yönelim alt ölçek maddelerinin tek faktörde toplandığını belirlemiştir. Ölçüt bağıntılı geçerliği test etmek amacıyla, SPÇE-KF ile Stresle Başa Çıkma Tarzları Ölçeği, Yaşam Doyum Ölçeği ve Problem Çözme Envanteri arasındaki korelasyonlara bakılmıştır. Sonuçta SPÇE-KF ile diğer tüm ölçekler arasında anlamlı düzeyde ilişki olduğu görülmüştür. Ölçeğin güvenilirlik çalışmaları kapsamında, test-tekrar-test, Cronbach alfa ve madde toplam puan korelasyonları hesaplanmıştır. Test-tekrar-test analizi sonucunda, ölçeğin güvenilirlik katsayısı .85 olarak bulunmuştur. Her bir alt ölçeğe ait Cronbach Alfa iç tutarlılık katsayıları ise, Rasyonel Problem Çözme ve Olumlu Problem Yönelimi (RPÇOPY) için .81, Probleme Olumsuz yönelim için .76, Kaçınan Yaklaşım için .74, Dikkatsiz ve Dürtüsel Yaklaşım için .61 olarak bulunmuştur. Buradan da ölçeğin istenilen düzeyde iç tutarlılığa sahip olduğu anlaşılmaktadır.

Verilerin toplanması

Veri toplama işlemi sınıf ortamında gruplar halinde gerçekleştirilmiştir. Ölçekler Eğitim Fakültesinde verilerin toplanmasına yardımcı olmayı kabul eden öğretim üyelerinden randevu alınarak, bu öğretim üyeleri tarafından belirlenen ders saatlerinde, sınıf ortamında toplu olarak araştırmacılar tarafından uygulanmıştır. Ölçeklerin sıralaması, Algılanan Stres Ölçeği, Sosyal Problem Çözme Becerileri Ölçeği ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği şeklindedir. Bir kişinin tüm ölçekleri doldurma süresi ortalama 25 dakikadır.

Verilerin analizi

Toplanan verilere öncelikle temel istatistiksel analizler uygulanmış daha sonra gerekli analizler yapılmıştır. Üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerileri, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide aracı ve/veya düzenleyici rol oynamakta mıdır, sorusuna yanıt bulmak amacıyla, bir dizi regresyon analizi ve aracı etki sınaması için SOBEL Test Analizi (bağımsız ve bağımlı değişken arasındaki ilişkiye dolaylı etki eden aracı değişkenleri doğrudan tespit etmede kullanılan bir regresyon eşitliği modeli), düzenleyici etki sınaması için Hiyerarşik Regresyon Analizi yöntemleri kullanılmıştır. Veriler SPSS-15 kullanılarak çözümlenmiştir. Anlamlılık düzeyi olarak .05 ölçüt alınmıştır.

Bulgular

Algılanan Stres, Sosyal Problem Çözme ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkilere Yönelik Bulgular

Algılanan Stres, Sosyal Problem Çözme Envanterinin alt ölçekleri ve Psikolojik İyi Olma Ölçeği'nden elde edilen puanlar arasındaki ilişkiyi incelemek amacıyla korelasyon katsayıları hesaplanmış Tablo 1'de verilmiştir.

Algılanan stres ile sosyal problem çözme becerileri toplam puanları ($r=-.50$) ve psikolojik iyi olma puanları ($r=-.49$) arasında negatif yönde, sosyal problem çözme toplam puanları ile psikolojik iyi olma puanları arasında pozitif yönde ($r=.65$) anlamlı ilişki olduğu belirlenmiştir. Algılanan Stres Ölçeği ile Rasyonel Problem Çözme ve Probleme Olumlu Yaklaşım (RPÇPOY) arasında negatif anlamlı ($-.39$), Probleme Olumsuz Yaklaşım (POSY), Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme Tarzı (DDT) ve Kaçınan Problem Çözme Tarzı (KT) ile pozitif yönde anlamlı ilişki (sırasıyla $r=.48$, $r=.29$ ve $r=.31$) bulunmaktadır. Psikolojik İyi Olma ile RPÇPOY arasında pozitif yönde (.53), POSY, DDT ve KT arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler olduğu (sırasıyla $r=-.46$, $r=-.43$ ve $r=-.48$) tespit edilmiştir.

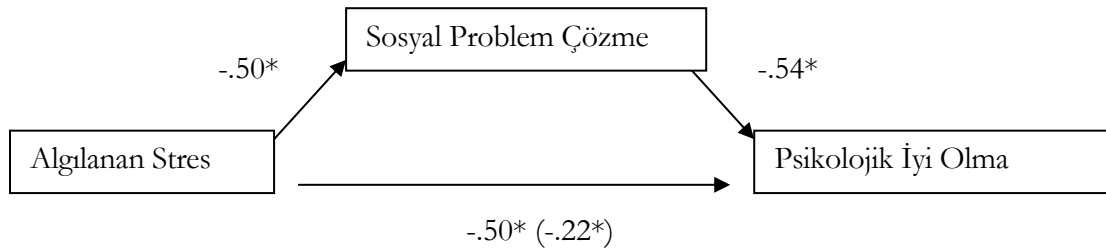
Tablo 1. *Algılanan Stres, Sosyal Problem Çözme ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki Korelasyon Değerleri*

Ölçekler	ASÖ	SPC-Top	PİO	RPÇPOY	POSY	DDT	KT
ASÖ							
SPC-Top	-.50*						
PİO	-.49*	.65*					
RPÇPOY	-.39*	.81*	.53*				
POSY	.48*	-.71*	-.46*	-.41*			
DDT	.29*	-.69*	-.43*	-.37*	.36*		
KT	.31*	-.72*	-.48*	-.37*	.41*	.49*	
X	20.55	65.82	317.78	26.11	8.72	6.15	5.40
Ss	6.39	13.93	48.50	6.81	4.12	3.64	4.05

Not. 1) AS=Algılanan Stres Ölçeği, SPC-Top= Sosyal Problem Çözme Envanteri Toplam Puanı, PİO= Psikolojik İyi Olma Ölçekleri, Sosyal Problem Çözme Envanteri Alt Ölçekleri (RPÇPOY=Rasyonel Problem Çözme ve Probleme Olumlu Yaklaşım, POSY=Probleme Olumsuz Yaklaşım, DDT =Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme Tarzı, KT= Kaçınan Problem Çözme Tarzı), 2) * ile işaretlenmiş korelasyon değerleri $p<.01$ düzeyinde anlamlıdır.

Sosyal Problem Çözmenin, Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü

Sosyal problem çözmenin algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkideki aracı rolünün incelenmesi amacıyla bir dizi regresyon analizi yapılmıştır. İlk olarak, algılanan stres sosyal problem çözme anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = -.50$, $p<.001$). Algılanan stres sosyal problem çözmenin varyansının %25'ini açıklamaktadır. İkincisi, algılanan stres psikolojik iyi olmayı anlamlı düzeyde yordamaktadır ($\beta = -.50$, $p<.001$). Algılanan stres psikolojik iyi olmanın varyansının %24'ünü açıklamaktadır. Üçüncüsü, algılanan stres ve sosyal problem çözme birlikte eşitliğe alındığında algılanan stres ($\beta = -.22$, $p<.001$) ve sosyal problem çözme ($\beta = -.54$, $p<.001$) psikolojik iyi olmayı anlamlı düzeyde yordamıştır. Her iki değişken birlikte psikolojik iyi olmadaki varyansın %46'sını açıklamıştır.



* $p<.001$

Şekil 1. Sosyal Problem Çözmenin Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki Aracı Rolü.

Şekil 1'de sosyal problem çözmenin algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkideki aracı rolünü belirlemek amacıyla yapılan regresyon analizlerinin sonuçları yer almaktadır. Şekil 1'de de görülebileceği gibi algılanan stresin psikolojik iyi olma üzerindeki beta değeri -.50'dir. Sosyal problem çözme eşitliğe girdikten sonra ise beta değeri -.50'den -.22'ye düşmüştür. Sobel test sonucuna göre bu düşüş sosyal problem çözmenin algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisi olduğunu göstermektedir ($z=-9.71$, $p<.001$).

Tablo 2. *Sosyal Problem Çözmenin Alt Ölçeklerinin Algılan Stres ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Aracı Rolü*

Sosyal problem çözme değişkeni	Sosyal problem çözme kontrol edilmeden önce	Sosyal problem çözme kontrol edildikten sonra	Sobel's Z
SPC-Toplam	-.50*	-.22*	-9.21*
RPÇPOY	-.50*	-.34*	-7.06*
POSY	-.50*	-.35*	-6.17*
DDT	-.50*	-.40*	-5.35*
KT	-.50*	-.38*	-5.96*

Not. 1) SPC-Top= Sosyal Problem Çözme Envanteri Toplam Puanı, RPÇPOY=Rasyonel Problem Çözme ve Probleme Olumlu Yaklaşım, POSY=Probleme Olumsuz Yaklaşım, DDT =Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme Tarzı, KT= Kaçınan Problem Çözme Tarzı,

2) * $p<.001$

Sosyal problem çözmenin alt ölçeklerinin de algılanan stres ve psikolojik iyi olma (toplam puan) arasındaki ilişkideki aracılık rolleri de analiz edilmiştir. Tablo 2’de de görülebileceği gibi sosyal problem çözmenin alt ölçeklerinin tamamının algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide kısmi aracılık etkisine sahip olduğu belirlenmiştir.

Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü

Sosyal problem çözmenin algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişki üzerindeki düzenleyici etkisini belirlemek amacıyla Baron ve Kenny (1986)’ın önerdiği analizler yapılmıştır. Öncelikle etkileşim etkisini belirlemek için iki yordayıcı değişken (algılanan stres ve sosyal problem çözme) z skorları hesaplanarak standart hale getirilmiştir. Bu teknik ile ana etki ve etkileşim etkisi arasında ortaya çıkabilecek çokluvarsayım sorununu önüne geçmek amaçlanmıştır (Frazier, Tix ve Barron, 2004).

Tablo 3. *Algılanan Stres ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözmenin Düzenleyici Rolü*

Değişkenler	Beta	R ²	R ² Değişim	F değişim
ASÖ	-.22*	.24	.24*	165.99*
SPÇ-Top	.55*	.46	.22*	208.93*
ASÖ X SPÇ-Top	-.03	.46	.00	.71
ASÖ	-.34*	.24	.25*	165.99*
RPÇPOY	.40*	.38	.14*	112.86*
ASÖ X RPÇPOY	.02	.38	.00	.36
ASÖ	-.35*	.24	.24*	165.99*
POSY	-.30*	.31	.07*	50.26*
ASÖ X POSY	-.01	.31	.00	.06
ASÖ	-.40*	.24	.24*	165.99*
DDT	-.32*	.33	.09*	67.36*
ASÖ X DDT	.02	.33	.00	.41
ASÖ	-.38*	.24	.24*	165.99*
KT	-.38*	.37	.12*	100.19*
ASÖ X KT	.03	.37	.00	.69

Not. 1) ASÖ=Algılanan Stres Ölçeği, SPC-Top= Sosyal Problem Çözme Envanteri Toplam Puanı, RPÇPOY=Rasyonel Problem Çözme ve Probleme Olumlu Yaklaşım, POSY=Probleme Olumsuz Yaklaşım, DDT =Dikkatsiz/Dürtüsel Problem Çözme Tarzı, KT= Kaçınan Problem Çözme Tarzı,

2) * ile işaretlenmiş korelasyon değerleri p<.001 düzeyinde anlamlıdır.

Hiyerarşik regresyon modelinde sırasıyla birinci aşamada algılanan stres, ikinci aşamada sosyal problem çözme ve üçüncü aşamada bu iki değişkenin etkileşimi eşitliğe alınmıştır. Etkileşim etkisinde R²deki değişimin anlamlı düzeyde olması düzenleyici etkinin varlığını göstermektedir. Tablo 3’de hiyerarşik regresyon analizi sonuçları yer almaktadır. Tablo 3’de görüldüğü gibi sosyal problem çözme ve alt ölçeklerinin algılanan stres ile etkileşimini içeren üçüncü aşamada R²deki değişimin anlamlı düzeyde olmadığı görülmektedir. Bu sonuç gerek sosyal problem çözme toplam puanı, gerekse de sosyal problem çözmenin “rasyonel problem çözme ve probleme olumlu yaklaşım”, “probleme olumsuz yaklaşım”, “dikkatsiz/dürtüsel tarz” ve “kaçınan tarz” boyutlarının algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide düzenleyici rolünün olmadığını göstermektedir.

Tartışma

Algılanan Stres, Sosyal Problem Çözme Becerileri ve Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkiler

Araştırmada öncelikle üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres, sosyal problem çözme becerileri ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkileri belirlemek amacıyla yapılan analizler

sonucunda algılanan stres puanları ile sosyal problem çözme becerilerine ilişkin puanlar ve psikolojik iyi olma puanları arasında negatif yönde anlamlı, sosyal problem çözme becerileri ve psikolojik iyi olma puanları arasında ise pozitif yönde anlamlı ilişkiler olduğu görülmüştür. Bu bulgu üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres düzeyi arttıkça sosyal problem çözme becerilerinin ve psikolojik iyi olma düzeylerinin düştüğünü, algıladıkları stres düzeyi düştükçe sosyal problem çözme becerilerinin ve psikolojik iyi olma düzeylerinin arttığını, sosyal problem çözme beceri düzeyleri ve psikolojik iyi olma düzeylerinden biri arttığında ya da düştüğünde diğlerinin de arttığını ya da düştüğünü göstermektedir.

Algılanan stres ölçeğinden alınan puanlarla sosyal problem çözme ölçeğinde, problem çözme becerilerine ilişkin işlevsel yönleri değerlendiren “rasyonel problem çözme ve probleme olumlu yaklaşma” arasında negatif bir ilişki varken, problem çözme becerilerine ilişkin işlevsel olmayan yönleri değerlendiren “probleme olumsuz yaklaşım,” “dikkatsiz-dürtüsel problem çözme tarzı” ve “kaçıngan problem çözme tarzı” arasında pozitif yönde ilişki olması ve ayrıca algılanan stres ölçeğinden alınan puanlarla psikolojik iyi olma arasında negatif ilişki olması, üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ile sosyal problem çözme becerilerinin işlevsel ve işlevsel olmayan yönleri ve psikolojik iyi olma arasında beklenen ve alanyazında da vurgulanan yönde ilişkiler olduğunu göstermektedir (örn., Chang, Downey ve Salata, 2004; Chang, D’Zurilla ve Sanna, 2009). Bu bulgular da sosyal problem çözme becerilerinin üniversite öğrencilerinin psikolojik iyi olma düzeyleri üzerindeki işlevinin genellenebilir olduğuna ilişkin ampirik bir destek sunmaktadır.

Nezu ve D’Zurilla (1989) tarafından yapılan çalışmada problem çözme becerilerindeki bozukluğun depresyon ve kaygı ile ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Chang, Downey ve Salata (2004) tarafından üniversite öğrencilerinden oluşan bir örnekleme yapılan çalışmada, probleme olumlu yaklaşım ve rasyonel problem çözme ile psikolojik iyi olmanın tüm alt ölçekleri arasında pozitif yönde anlamlı, probleme olumsuz yaklaşım ve psikolojik iyi olmanın tüm alt boyutları arasında negatif yönde anlamlı ilişkiler tespit edilmiştir. Benzer şekilde Chang, D’Zurilla ve Sanna (2009) orta yetişkinler üzerinde yaptıkları çalışmada da benzer bulgulara ulaşmışlardır. Hamarta (2009) tarafından üniversite öğrencileri üzerinde Türkiye’de yapılan çalışmada, özsaygının sosyal problem çözmenin probleme olumlu yaklaşım ve rasyonel problem çözme tarzı ile pozitif, probleme olumsuz yaklaşım, dikkatsiz-dürtüsel problem çözme tarzı ve kaçıngan problem çözme tarzı arasında negatif yönde anlamlı, yaşam doyumu ile probleme olumlu yaklaşım ve rasyonel problem çözme tarzının pozitif, probleme olumsuz yaklaşım, dikkatsiz-dürtüsel yaklaşım ve kaçıngan yaklaşım arasında negatif ilişkili olduğu tespit edilmiştir. Sözü edilen çalışmalar ve bu çalışmanın sonuçları birlikte değerlendirildiğinde bizim kültürümüz için sosyal problem çözmenin farklı boyutlarının psikolojik iyi olmayla ilişkisi, yurt dışında yapılan çalışmalarda elde edilen sonuçlarla benzerlik göstermektedir.

Algılanan Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözme Becerilerinin Aracı Rolünün Değerlendirilmesi

Bu çalışmanın amaçlarından biri üniversite öğrencilerinin algıladıkları stres ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerilerinin aracı etki gösterip göstermediğini belirlemektir. Tüm ölçeklerin toplam puanları üzerinden yapılan değerlendirmede, öğrencilerin algıladıkları stres ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişki de sosyal problem çözme becerilerinin kısmi aracı rol oynadığı anlaşılmıştır. Chang, D’Zurilla ve Sanna (2009) tarafından yapılan değerlendirmede, stres yüklü yaşam olayları problem çözme becerilerinin azalmasına neden olarak, bireyin negatif işlevselliğinin artmasına yol açmaktadır. Bu bağlamda, elde ettiğimiz sonuçlar işaret etmektedir ki, algılan stres düzeyi arttıkça sosyal problem çözme becerileri bloke olmakta ve bu da psikolojik iyi olma düzeyini negatif yönde etkilemektedir. Ancak bu ilişki ağı içerisinde sosyal problem çözme becerisinin aracılık etkisinin kısmi bir etki olduğu gözden kaçırılmamalıdır. Yani algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki neden sonuç etkileşimine

aracılık eden başka aracı değişkenler olduğu da anlaşılmaktadır. Baron ve Kenny (1986) tarafından vurgulanan psikolojideki çoklu nedensellik ilkesi ön plana çıkmaktadır.

Bell ve D’Zurilla (2009) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılmış bir çalışmada günlük stres ve uyum arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin aracı ve düzenleyici etkisi araştırılmıştır. Çalışma sonucunda sosyal problem çözmenin günlük stres ve uyum arasındaki ilişkide kısmi aracı rolü olduğu tespit edilmiştir. Bu bulgunun da bu çalışmada elde edilen bulgularla tutarlı olduğu değerlendirilmektedir. Aynı zamanda bu çalışmada çalışılan örneklem grubu ile bu çalışmanın örneklem grubunun benzer yaş gruplarından olması iki farklı kültürde sosyal problem çözme olgusunun üniversite öğrencilerin yaşadıkları stres ve iyi olma düzeyleri arasında kısmi aracılık etkisi gösterdiğini ortaya koymaktadır.

Chang (2002) tarafından ergenlerle yapılan çalışmada, yaşam stresi ve sosyal problem çözmenin özkıyım düşüncesini yordayan önemli değişkenler olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca yaşam stresindeki artışın sosyal problem çözme becerisini azalttığı, bu durumda özkıyım düşüncesini arttırdığı belirtilmektedir. Yaşam stresi ve özkıyım düşüncesi arasındaki ilişki de sosyal problem çözmenin kısmi aracılık etkisi gösterdiği tespit edilmiştir. Özkıyım düşüncesindeki artışın psikolojik iyi olma düzeyindeki azalma ile rahatça ilişkilendirilebilecek olması özkıyım konusundaki çalışma bulgularını değerli hale getirmektedir. Chang (2007) tarafından yapılmış bir başka çalışmada, sosyal problem çözmenin aracı etkisi, stres ve yaşam doyumu arasındaki ilişki de tespit edilmiştir. Yani stres düzeyi arttıkça sosyal problem çözme becerileri bloke olmakta ve yaşam doyumu bu durumdan negatif yönde etkilenmektedir.

Kant, D’Zurilla ve Maydeu-Olivares (1997) tarafından orta yaşlı ve yaşlı örneklem ile yapılan çalışmada günlük problem sıklığı ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide sosyal problem çözme becerilerinin aracılık etkisi gösterdiği tespit edilmiştir. Her ne kadar farklı bir yaş grubu ile çalışılmış olsa da sosyal problem çözme değişkeninin aracılık etkisinin genellenebilirliğine destek sunan bir bulgudur. Bu çalışmada elde edilen kısmi aracılık etkisi bulgusu ile sözü edilen araştırmalardaki aracılık etkisi bulgusu tutarlılık göstermektedir. Ulaşılan bu noktada, ele alınan çalışmalar ve bu çalışmanın sonucunda şu değerlendirme ortaya çıkmaktadır; yaşanan stres arttıkça bireyin sosyal problem çözme becerisi bloke olmakta ve bu etki de bireyin iyi olma düzeyine olumsuz olarak yansımaktadır.

Algılanan Stres ile Psikolojik İyi Olma Arasındaki İlişkide Sosyal Problem Çözme Becerilerinin Düzenleyici Rolünün Değerlendirilmesi

Araştırmanın bir diğer amacı, üniversite öğrencilerinin sosyal problem çözme becerilerinin, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide düzenleyici rol oynayıp oynamadığı sorusuna yanıt bulmaktır. Bu amaçla yapılan hiyerarşik regresyon analizlerinin sonucunda algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasında ne genel olarak sosyal problem çözmenin ne de alt boyutlarının düzenleyici etkisi olmadığı anlaşılmıştır. Bu bağlamda çalışmamızın sonuçları düzenleyicilik modeli desteklememektedir. Ancak, McClelland ve Judd, (1993)’a göre bu tip etkileşimleri tahmin etmenin istatistiksel güç ve etkinliği genellikle çok düşüktür ve bu tip durumlarda toplam varyansın %1’ini dahi açıklayabilen değişkenler önemli olarak değerlendirilmelidir.

Kant ve D’Zurilla (1997) tarafından yapılan çalışmada, orta yaşlılar ve yaşlılardan oluşan bir örneklemde problem sıklığı ile depresyon ve kaygı arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin düzenleyici rol oynamadığı tespit edilmiştir. Chang (2002) tarafından yapılan çalışmada, ergenlerin yaşam stresi ve özkıyım düşüncesi arasındaki ilişkide sosyal problem çözmenin düzenleyici etkisi olmadığı tespit edilmiştir. D’Zurilla (2009) tarafından üniversite öğrencileri ile yapılan çalışmada, hem erkek hem de kadınlar için ayrı ayrı yapılan analizlerde, günlük stres ve uyum bozukluğu

arasındaki ilişki de sosyal problem çözmenin düzenleyici etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Yapılmış çalışmalarla sosyal problem çözmenin düzenleyici etkisinin de sınındığı bu çalışmanın sonuçları tutarlı gözükmetedir.

Sonuç ve Öneriler

Sonuç olarak öğrencilerinin, sosyal problem çözme toplam puanı ve alt boyutlarının her biri, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide aracı etki göstermektedir. Ancak yine aynı örneklem için sosyal problem çözme toplam puanlarının, algılanan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkide düzenleyici etkisi olmadığı tespit edilmiştir. Bu bağlamda alanyazındaki sosyal problem çözme olgusunun aracı ya da düzenleyici rolü konusundaki tartışmada bu çalışma aracılık rolü görüşünü destekler sonuçlar ortaya koymuştur. Elde edilen sonuçlar ışığında, öğrencilerin algıladıkları stres ve psikolojik iyi olma düzeyleri arasındaki ilişkide, sosyal problem çözmenin etkin yönleri olan probleme olumlu yaklaşım ve rasyonel problem çözme tarzını kullanan öğrencilerin daha yüksek düzeyde psikolojik iyi olma göstermeleri beklenebilir. Bu yorum D’Zurilla (2002, 2004) ve Hamarta (2009) tarafından yapılan çalışmaların sonuçları ile de tutarlıdır.

Sonuç olarak, üniversite öğrencilerinde stresin neden sosyal problem çözme becerisini azalttığını açıklayamaya çalışırsak, bu yaş grubu bireylerin orta yaş grubu bireylere göre yaşadıkları stres tipi farklıdır (örneğin, maddi bağımsızlığın sağlanamamış olması gibi), ayrıca yaşama ilişkin deneyim yetersizliği bilişsel, duygusal ve davranışsal kaynakların uygun şekilde kullanılmasını engelliyor olabilir, bu da sosyal problem çözme becerilerinin uyumu arttırıcı yönünün sürdürülememesine neden oluyor olabilir. Dolayısıyla, bu örüntü bir kısır döngüye neden olabilir, bu kısır döngü de azalan psikolojik iyi olma ve artan psikolojik stresle sonuçlanabilir. Artan psikolojik stresle psikopatoloji ortaya çıkması beklenebilir. Bu bulgu ışığında sadece stresin neden sosyal problem çözme becerisini azalttığı değil, bu yaş grubu için stresin nasıl azaltılacağı ve sosyal problem çözme becerilerinin nasıl geliştirileceği de anlaşılmaya çalışılmalıdır. Ayrıca sosyal problem çözme, algılan stres ve psikolojik iyi olma arasındaki ilişkiye kısmi aracılık ettiği için başka olası aracı değişkenler de araştırılmalıdır.

Tüm bu değerlendirmeler ışığında, öğrencilere verilecek sosyal problem çözme becerilerini geliştirici eğitimlerin öğrencilerin psikolojik iyi olma düzeylerine olumlu katkı sağlayacağı değerlendirilmektedir. Kısmi aracı rolü tespit edilen sosyal problem çözme becerilerinin stres tarafından bloke edilmemesi için üniversite öğrencileri ile yapılacak danışma ya da terapilerde bireylerin stresör olarak algıladıkları olay ya da durumlara ilişkin değerlendirmeleri üzerinde durmak sosyal problem çözme becerilerinin bloke olmasını engelleyebilir ve sonuç olarak psikolojik iyi olma düzeylerinde artışa yol açabilir.

Bu araştırma bazı sınırlılıklara sahiptir. Öncelikle bu çalışmada algılanan stres, psikolojik iyi olma sosyal problem çözme becerisinin Eğitim Fakültesi öğrencileri özelinde ilişkili olup olmadıkları incelenmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda farklı fakültelerindeki öğrenciler üzerinde de benzer çalışmalar yapılması sonuçların üniversite öğrencilerine genellenebilirliği yönünden faydalı olabilir. Ayrıca araştırma yükseköğrenim öğrencileri üzerinde gerçekleştirilmiştir. Gelecekte yapılacak çalışmalarda örneklem, ergenler, yetişkinler ve yaşlılar gibi, farklılaştırılabilir. Bu çalışma kesitsel ve betimsel bir çalışmadır. Bu nedenle, neden sonuç ilişkileri tespit edebilmek için boyamsal ve neden sonuç ilişkileri verebilecek çalışmalara gereksinim vardır. Bu çalışmada kullanılan örnekleme bireylerin herhangi bir psikopatoloji sergileyip sergilemedikleri dikkate alınmamıştır. Bu bağlamda psikopatoloji sergileyen ve sergilemeyen bireyler ayrı ayrı ele alınabilir ve sonuçlar arasında bir farklılaşma olup olmadığı değerlendirilebilir.

Kaynaklar

- Baker, S. R. (2003). A prospective longitudinal investigation of social problem-solving appraisals on adjustment to university, stress, health, and academic motivation and performance. *Personality and Individual Differences*, 35, 569-591.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A., (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 6, 1173-1182.
- Bell, A. C. & D’Zurilla, T. J. (2009). The influence of social problem solving ability on the relationship between daily stress and adjustment. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 439-448.
- Bilgenoğlu, A. A. (2009). *The moderating role of social problem solving skills on work-family-personal life conflict and psychological well-being relationship*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi. Koç Üniversitesi, İstanbul.
- Billings, A. C., & Moos, R. H. (1982). Stressful life events and symptoms: A longitudinal model. *Health Psychology*, 1, 99-117.
- Cenkseven, F. (2004). *Üniversite öğrencilerinde öznel ve psikolojik iyi olmanın yordayıcılarının incelenmesi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- Chang, E. C. (1998). Cultural differences, perfectionism, and suicidal risk: Does social problem solving still matter? *Cognitive Therapy and Research*, 22, 237-254.
- Chang, E. C. (2002). Predicting suicide ideation in an adolescent population: examining the role of social problem solving as a moderator and a mediator. *Personality and Individual Differences*, 32, 1279-1291.
- Chang, E. C., (2002). Examining the link between perfectionism and psychological maladjustment: Social problem solving as a buffer. *Cognitive Therapy and Research*, 26, 5, 581-595.
- Chang, E. C., Downey, C. A., & Salata, J. L. (2004). Social problem solving and positive psychological functioning: Looking at the positive side of problem solving. In E. C. Chang, T.J. D’Zurilla ve L. J. Sanna (Eds), *Social Problem Solving: Theory, research, and training* (99-116). Washington, DC: *American Psychological Association*.
- Chang, E. C. (2006). Perfectionism and dimensions of psychological well-being in college students sample: A test of stress-mediation model. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 25, 9, 1001-1022.
- Chang, E. C. (2007). Relations between problem solving styles and psychological adjustment in young adults: Is stress a mediating variable? *Personality and Individual Differences*, 42, 135-144.
- Chang, E. C., D’Zurilla, T. J., & Sanna, L. J., (2009). Social problem solving as a mediator of the link between stress and psychological well-being in middle-adulthood. *Cognitive Therapy and Research*, 33, 1, 33-49
- Cheng, S. K. (2001). Life stress, problem solving, perfectionism, and depressive symptoms in Chinese. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 303-310.,
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396
- Çekici, F. (2009). *Problem çözme terapisine dayalı beceri geliştirme grubunun üniversite öğrencilerin sosyal problem çözme becerileri, öfkeyle ilgili davranış ve düşünceler ile sürekli kaygı düzeylerine etkisi*. Yayınlanmamış doktora tezi. Çukurova Üniversitesi, Adana.
- D’Zurilla, T. J. (1986). *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. New York: Springer.
- D’Zurilla, T. J. & Chang, E. C. (1995). The relations between social problem solving and coping. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 547-562. D’Zurilla, T. J. & Sheedy, C. F. (1991). The relation between social problem-solving ability and subsequent level of psychological stress in college students. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 841-846.

- DZurilla, T. J. & Nezu, A. M. (1990). Development and preliminary evaluation of the Social ProblemSolving Inventory (SPSI). *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2, 156-163.
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2002). *Manuel for the social problem solving inventory-revised (SPSI-R)*. North Tonawanda: Multi-Health System.
- D’Zurilla, T. J., Nezu, A. M., & Maydeu-Olivares, A. (2004). Social Problem Solving: Theory and assesment. E. Chang, T.J., D’Zurilla ve L.J., Sana, (Ed.). *Social problem solving: theory, research and training* (3-27). Washington DC: American Psychological Assosiation.
- D’Zurilla, T. J. & Nezu, A. M. (2007). *Problem-solving therapy: A positive approach to clinical intervention*. Third Edition. Springer Publishing Company.
- Fitzgerald, S. T., Brown, K. M., Sonnega, J. R., & Ewart, C. K. (2005). Early antecedents of adult work stress: Social-emotional competence and anger in adolescence. *Journal of Behavioral Medicine*, 28, 223-230.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology research. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 115–134.
- Jaffe, W. B. & D’Zurilla, T. J. (2003). Adolescent problem solving, parent problem solving, and externalizing behaviour in adolescents. *Behaviour Therapy*, 34, 295-311.
- Haaga, D. A. F., Fine, J. A., Roscow Terrill, D., Stewart, B. L., & Beck, A. T. (1995). Social problem-solving deficits, dependency, and depressive symptoms. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 147-158.
- Hamarta, E. (2009). A Prediction of self-esteem and life satisfaction by social problem solving. *Social Behaviour and Personality*, 37 (1), 73-82.
- Kant, L. G., D’Zurilla, T. J., & Maydeu-Olivares, A. (1997). Social problem solvin as a mediator of stres-related depression and anxiety in middle aged and elderly community residents. *Cognitive Therapy and Research*, 21, 1, 73-96.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to the emotions: A history of cahnging outlokks. *Annual Review of Psychology*, 44: 1-21.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *Europian Journal of Personality*, 1, 141-169
- Maydeu-Olivares, A. & D’Zurilla, T. J. (1995). A factor analysis of the Social Problem-Solving Inventory using polychoric correlations. *European Journal of Psychological Assessment*, 11, 98-107.
- McClelland, G. H. & Judd, C. M. (1993). Statistical difficulties of detecting interactions and moderator effects. *Psychological Bulletin*, 114, 376–390.
- Miner, R. C, Dowd, E. T., & Blixt, S. L. (1993, November). An empirical test of the problem solving model of depression and its application to the prediction of anxiety and anger. *Paper presented at the 27th Annual Association for the Advancement of Behavior Therapy Convention*, Atlanta.
- Nezu, A. M. & Ronan, G. P. (1988). Social problem-solving as a moderator of stress-related depressive symptoms: A prospective analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 35, 134–138.
- Nezu, A. M. & D’Zurilla, T. J. (1989). Social problem solving and negative affective conditions. In P. C. Kendall & D. Watson (Eds.), *Anxiety and depression: Distinctive and overlapping features* (pp. 285-315). New York: Academic Pres.
- Nezu, A. M. (2004). Problem solving and behavior-therapy revisited. *Behavior Therapy*, 35, 1–33.
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Exploration on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 6, 1069-1081.
- Şahin, N. H. (2003). *Stres ve Yönetimi*. Uygulamalı Psikoloji Yüksek Lisans ders notları, Ankara.
- TUİK, (2011). İntihar İstatistikleri, Türkiye.
- Yerlikaya, E. E. ve İnanç, B. (2007). Algılanan Stres Ölçeği’nin Türkçe çevirisinin psikometrik özellikleri. IX. *Ulusal Psikolojik Danışma ve Rehberlik Kongresi*, 17-19 Ekim, İzmir.

Extended English Abstract

Purpose

This study had two objectives: (1) to examine the relationship between perceived stress, social problem solving, and psychological well-being in a sample of university students and (2) to examine the role of social problem solving as a mediator or a moderator of perceived stress and psychological well-being in this group.

Method and material

The participants of this study consisted of 350 (67.8 %) females and 164 (32.2 %) males, a total of 514 university students. Their ages ranged from 18 to 25 years ($M = 20.09$, $SD = 2.02$).

Perceived Stress Inventory (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983), Social Problem Solving Inventory Revised Short Form- SPSI-R-SF (D’Zurilla, Nezu, & Maydeu-Olivares, 2002) and Scales of Psychological Well-Being (Ryff, 1989) were used as data collection tools. The application of the scales took 25 minutes and was performed in class under the supervision of the researchers.

To analyze the gathered data, Pearson correlation test, multiple regression analysis and Sobel test were performed. Data analysis was carried out through SPSS 15.00 statistical package programme. Statistical significance has been accepted as $p < .05$.

Results

Relations between Social Problem Solving, Perceived Stress and Psychological Well-Being

To examine the relations between social problem solving, perceived stress, and psychological well-being, we computed Pearson correlations between all of the study measures. Scores on the SPSI-R-SF scales (Positive problem orientation and rational problem solving-PPORPS, negative problem orientation-NPO, impulsivity/carelessness style-ICS, avoidance style-AS, and total scores) were found to be significantly correlated with Perceived Stress Scale (PSS) and with Scales of Psychological Well-Being (SPWB). Scores on NPO, ICS and AS were found positively correlated with PSS scores (respectively $r = .48$, $r = .29$, $r = .31$), but negatively correlated with SPWB scores (respectively $r = -.46$, $r = -.43$, $r = -.48$). Additionally, PPORPS scores were found to be significantly associated with scores on PSS ($r = -.39$) and SPWB scores ($r = .53$).

Role of Social Problem Solving as a Mediator and a Moderator of Perceived Stress and Psychological Well-Being

We examined whether overall social problem solving would mediate the relationship between perceived stress and psychological well-being. To test for mediation effect of social problem solving on the relationships between perceived stress and psychological well-being, a series of three regressions were conducted. PSS scores were predictive of SPSI-R-SF scores ($\beta = -.50$, $p < .001$), PSS scores were predictive of SPWB scores ($\beta = -.50$, $p < .001$) and SPSI-R-SF scores were predictive of SPWB scores ($\beta = -.54$, $p < .001$). The beta weight dropped from $-.50$ to $-.22$ when social problem solving was added into the equation. The Sobel test revealed that social problem solving significantly partially mediated the relationship between stress and psychological well-being ($z = -9.71$, $p < .001$). Additionally, it has proved that the PPORPS ($z = -7.06$, $p < .001$), NPO ($z = -6.17$, $p < .001$), ICS ($z = -5.35$, $p < .001$) and AS ($z = -5.96$, $p < .001$) partially mediated between perceived stress and psychological well-being.

In order to test moderating effects of social problem solving on the relationships between perceived stress and psychological well-being, hierarchical regression procedures were performed. Before testing for interaction effects, z-scores were calculated for social problem solving and perceived stress. There was no significant interaction between SPSI-R-SF scales (PPORPS, NPO, ICS, AS and total scores) and perceived stress. These findings showed that dimensions of social problem solving had no moderating effect on the relationship between perceived stress and psychological well-being.

Conclusions and discussion

The results indicated that the perceived stress was negatively correlated with the social problem and the psychological well-being. The social problem solving was positively correlated with the psychological well-being. These results are consistent with earlier studies reporting a relationship between psychological well-being and social problem solving (Chang, Downey, & Salata, 2004; Chang, D’Zurilla, & Sanna, 2009) and perceived stress (Chang, 2006; Chang, D’Zurilla, & Sanna, 2009).

The results of regression analyses showed that the social problem solving partially mediated the relationship between perceived stress and psychological well-being. However, social problem solving did not moderate the link between perceived stress and psychological well-being. In other words, as perceived stress decreases, psychological well-being increases and social problem solving plays a mediating role in this increase. This result is consistent with previous studies which show that social problem solving has a mediating effect on the relationships of perceived stress and psychological well-being with some other variables (such as depression, anxiety, life satisfaction, psychological disorders) (e.g. Chang, 2007; Chang, D’Zurilla, & Sanna, 2009; Kant, D’Zurilla, & Maydeu-Olivares, 1997; Miner, Dowd, & Blixt, 1993).

There are some limitations in this study. Firstly, all of the data were collected from university students living in one city in Turkey, which limits the generalizability of the current findings. Secondly, the data in this research was collected by self-report scales, which have some potential response misrepresentations. Despite its limitations, the current study presents a significant contribution to the existing literature about psychological well-being and related factors on university students. In the context of University counseling services, the role of social problem solving must be taken into consideration and psycho-educational programs should consider the effects of this variable on psychological well-being.